

**«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)

«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

**Индивидуальное контрольное задание по дисциплине**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Студента \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Курс, группа Курс I, Группа М11 – СЭГ

Шифр зачетной книжки \_\_\_\_\_

Специальность 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

Вариант № \_\_\_\_\_

*Выбранное контрольное задание по каждой дисциплине обучающемуся необходимо внести в лист задания в соответствии с перечнем заданий или вопросов и двумя последними цифрами шифра зачетной книжки.*

*Обучающийся обязан лист с индивидуальным контрольным заданием вклеить в контрольную работу перед сдачей ее на проверку. Без индивидуального контрольного задания контрольная работа проверяться не будет.*

**Перечень литературы**

1. Майксин Г.Б. «Самостоятельные занятия учащихся физической культурой» М., Просвещение, 2006.
2. Кря В.Н. «Круговая тренировка в физическом воспитании студентов» Минск, Высшая школа, 2012.
3. Шелюженко А.А. и др. «Использование тренажеров в оздоровительных целях» Киев. Здоровье, 1994.
4. Шолих М. «Круговая тренировка» (перевод с немецкого) М., ФИС, 2006.
5. Периодическая печать.

**КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

*Контрольное задание выполняется согласно «Методическим указаниям по выполнению контрольной работы для обучающихся по заочной форме обучения в Мурманском морском рыбопромышленном колледже имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ»*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Выполнение контрольного задания является одной из основных форм самостоятельной работы и завершает проработку определенных разделов и тем дисциплины, предусмотренных программой.

К работе над контрольным заданием следует приступать только после изучения и усвоения материалов соответствующих разделов и тем.

Требования к оформлению контрольной работы должны соответствовать требованиям ЕСТД и ЕСКД, ГОСТ 7.32-2001 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу «Отчет о научно-исследовательской работе», ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание», ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов»:

бумага формата А4 (210 x 297 мм) по ГОСТ 2.301;

поля: верхнее и нижнее по 2,0 см, левое 2,5 см, правое 1 см;

абзац (отступ) 1,25 см;

шрифт текста Times New Roman, размер 14;

межстрочный интервал – полуторный;

выравнивание текста – по ширине;

выравнивание заголовков – по центру;

количество знаков на странице 1800, включая пробелы и знаки препинания;

запрет режима висячих строк.

Каждая структурная часть контрольной работы: содержание, введение, главы, заключение, список использованных источников - начинается с новой страницы.

Страницы всего текста, включая приложения, должны быть пронумерованы арабскими цифрами (на титульном листе номер не ставится). Номер страницы проставляют в правом нижнем углу без точки в конце.

Объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста.

После получения незачтенной контрольной работы необходимо внимательно изучить рецензию и все замечания преподавателя, обратить внимание на ошибки и доработать материал. Незачтенная работа выполняется заново или переделывается

частично по указанию преподавателя и представляется на проверку вместе с незначительной работой.

Вариант контрольного задания определяется по двум последним цифрам шифра обучающегося (табл. 1). Например, если две последние цифры шифра 24, то учащийся должен выполнить следующие задания: 24, 40. Если номер шифра однозначный, то для определения варианта задания необходимо перед номером шифра дописать цифру 0. Так, например, если номер шифра 4, то по цифрам 04 выберем следующие задания: 4, 34. Если две последние цифры нули, то выполняется 100-й вариант контрольного задания.

### **КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

1. Перечислить задачи физического воспитания обучающихся колледжа.
2. Какие разделы предусмотрены программой по физическому воспитанию?
3. Что входит в содержание общей физической подготовки обучающегося колледжа?
4. В чём заключаются основные положения личной гигиены?
5. Что включает в себя рациональный режим дня?
6. Каковы правила ухода за телом?
7. Как беречь зубы?
8. Каким должен быть режим питания?
9. Каково значение витаминов для организма?
10. Каковы правила ухода за спортивной одеждой и обувью?
11. В чем вред курения и алкоголя?
12. Что такое закаливание? Каковы основные действия закаливания и его принцип?
13. Какие водные процедуры используются для закаливания?
14. Как проходит закаливание воздухом?
15. Как проходит закаливание солнцем? В чем закаливающие действия солнца?
16. На какие медицинские группы распределяются обучающиеся по состоянию здоровья и физического развития? В чем разница между ними?
17. Что включает себя самоконтроль занимающихся физическими нагрузками?
18. Значение утренней гигиенической гимнастики.
19. Содержание и структура урока по физическому воспитанию.
20. План проведения тренировочного занятия (из каких частей оно состоит).
21. По какой схеме разрабатывается положение о соревнованиях?
22. Охарактеризуйте основные методы развития силы.
23. Силу каких мышц нужно развивать при формировании правильной осанки?
24. Что такое выносливость?

25. Какие основные средства воспитания общей выносливости?
26. Какие упражнения наиболее эффективно развивают ловкость?
27. Что такое быстрота, и какие упражнения используются для её развития?
28. Каково значение самостоятельных занятий физической культурой?
29. Структура и методика самостоятельных занятий физической культурой.
30. От чего зависит эффект тренировки?
31. От чего зависит интенсивность выполнения физических упражнений, как её можно контролировать?
32. Дозировка повторений в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
33. Что такое гиподинамия и как она влияет на организм человека?
34. Задачи физической подготовки на судах флота рыбной промышленности.
35. Рекомендованные физические упражнения для специалистов операторного профиля.
36. Рекомендованные физические упражнения для рыбодобытчиков и рыбообработчиков.
37. Рекомендованные физические упражнения для матросов палубной команды и обслуживающего персонала.
38. Организация занятия физическими упражнениями в судовых условиях.
39. Место для занятия физическими упражнениями на малотоннажных и крупнотоннажных судах.
40. Санитарно-гигиенические требования к местам для занятий физической культурой на судах.

**Таблица 1**

№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач		№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач		№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач		№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач	
<b>01</b>	1	31	<b>26</b>	26	32	<b>51</b>	21	33	<b>76</b>	16	34
<b>02</b>	2	32	<b>27</b>	27	33	<b>52</b>	22	34	<b>77</b>	17	35
<b>03</b>	3	33	<b>28</b>	28	34	<b>53</b>	23	31	<b>78</b>	18	38
<b>04</b>	4	34	<b>29</b>	29	31	<b>54</b>	24	38	<b>79</b>	19	39
<b>05</b>	5	31	<b>30</b>	30	38	<b>55</b>	25	39	<b>80</b>	20	40
<b>06</b>	6	38	<b>31</b>	1	39	<b>56</b>	26	40	<b>81</b>	21	31
№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач		№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач		№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач		№ варианта (две последние цифры шифра)	Номер контроль ных задач	
<b>07</b>	7	39	<b>32</b>	2	40	<b>57</b>	27	31	<b>82</b>	22	32

<b>08</b>	8	40	<b>33</b>	3	31	<b>58</b>	28	32	<b>83</b>	23	33
<b>09</b>	9	31	<b>34</b>	4	32	<b>59</b>	29	33	<b>84</b>	24	34
<b>10</b>	10	32	<b>35</b>	5	33	<b>60</b>	30	34	<b>85</b>	25	31
<b>11</b>	11	33	<b>36</b>	6	34	<b>61</b>	1	31	<b>86</b>	26	38
<b>12</b>	12	34	<b>37</b>	7	31	<b>62</b>	2	38	<b>87</b>	27	39
<b>13</b>	13	31	<b>38</b>	8	38	<b>63</b>	3	39	<b>88</b>	28	40
<b>14</b>	14	38	<b>39</b>	9	39	<b>64</b>	4	40	<b>89</b>	29	31
<b>15</b>	15	39	<b>40</b>	10	40	<b>65</b>	5	31	<b>90</b>	30	32
<b>16</b>	16	40	<b>41</b>	11	31	<b>66</b>	6	32	<b>91</b>	1	33
<b>17</b>	17	31	<b>42</b>	12	32	<b>67</b>	7	33	<b>92</b>	2	34
<b>18</b>	18	32	<b>43</b>	13	33	<b>68</b>	8	34	<b>93</b>	3	31
<b>19</b>	19	33	<b>44</b>	14	34	<b>69</b>	9	31	<b>94</b>	4	38
<b>20</b>	20	34	<b>45</b>	15	31	<b>70</b>	10	38	<b>95</b>	5	39
<b>21</b>	21	31	<b>46</b>	16	38	<b>71</b>	11	39	<b>96</b>	6	40
<b>22</b>	22	38	<b>47</b>	17	39	<b>72</b>	12	40	<b>97</b>	7	31
<b>23</b>	23	39	<b>48</b>	18	40	<b>73</b>	13	31	<b>98</b>	8	32
<b>24</b>	24	40	<b>49</b>	19	31	<b>74</b>	14	32	<b>99</b>	9	33
<b>25</b>	25	31	<b>50</b>	20	32	<b>75</b>	15	33	<b>100</b>	10	34